

胎
嬰
幼
益
智

胎嬰幼益智秘訣

(日)野末源一 稻垣武 著

韓 軍 譯



R714
HJ

114175

東南大學出版社

胎 嬰 幼 益 智 秘 訣

[日] 野末源一 著
稻恒武
韩 军 译
宫田佳江 校

东南大学出版社

胎婴幼益智秘诀

韩 军译

东南大学出版社出版

南京四牌楼2号

江苏省新华书店发行 城东印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/36 6.325印张 130千字

1989年5月第1版 1989年5月第1次印刷

印数：1—20000册

ISBN 7—81023—173—1

R·5 定价：2.35元

责任编辑 陈天授

内 容 简 介

“望子成龙”这是绝大多数父母的心愿。但若仅仅停留在愿望上，不从一点一滴做起，不为孩子创造必要的条件、环境，那么无论具有何等天才的孩子都不可能得到发挥。怎样才能使孩子头脑聪明呢？《胎婴幼益智秘诀》能为您提供满意的答案。本书的作者野末源一博士是日本红十字医院妇产科主任。他在总结了多年临床经验的基础上，依据医学、大脑生理学、遗传学、动物行为学等方面的最新研究成果，从理论到实践，深入浅出地分五十个问题一一加以论述。尤为突出的是他大胆地否定了一些传统的观念，而将一些实验证明了的新理论介绍给广大读者。此外，自主地决定生男还是生女是人类长久以来的理想。本书不仅阐述了男孩女孩的性别是如何决定的，还为那些想得到自己所期望的性别孩子的夫妇们提供了一些可能满足愿望而又切实可行的方法。

此书在日本出版后，短短几年内已先后再版20次，十分畅销。它不但适用于年轻的父母们，对于即将结婚的青年们，做为预备知识也十分有益。对于即将当祖父母的人，翻阅此书可为您增添弄孙之乐。愿本书帮您造福后代。

胎婴幼益智秘诀

——促进孩子大脑发育的50点注意 事项

——从胎儿到3岁期间的健脑方法

作者：日本红十字医疗中心妇科主任 野末源
一朝日新闻社出版局 稻垣武

译者：韩军 审校：宫田佳江

写在前面

对于得知了腹中孕育着一个新生命的年轻母亲来说，第一个念头大概就是“希望得到一个健康的孩子”吧！

但近来时常听到有人说：“希望生一个聪明的孩子。”还有人问：“怎样才能培养出一个聪明的孩子？”

在力量、奔跑速度等诸多方面都逊色于动物的人类，只因有一个异常发达的大脑而统治着整个地球。并使资源贫乏、面积狭小的岛国——日本立足于世界强国之林，生活水准得到大幅度提高也是依靠日本人聪明的头脑。因此，我们不难理解那些年轻的父母们“希望生一个聪明孩子”的愿望。

人脑的构造，曾是人体奥秘中遗留到最后的一个巨大的谜。但近年来随着大脑生理学的迅速发展，使这个谜在相当大的程度上得到了明确的解释。人类终于达到了“认识大脑”的境地。

本书旨在依据大脑生理学、医学、遗传学、动物行为学等方面的最新研究成果，就如何生育一个聪明的孩子，尽可能地把正确的知识告诉日后将做父母的诸位。

只有在健康的身体、丰富的情感、良好的性格的基础上，智能才能得到充分发挥。

本书中的建议大多不仅仅限于孩子的大脑发育，对其体力的培养，情绪、性格的形成亦有很大益处。希望读者能意识到这一点。

野末源一

稻垣武

目 录

- 序章：您也能做到**……………（ 1 ）
- 人脑是高度进化了的计算机……………（ 2 ）
- 大脑生理学发现了“人脑的秘密”
- 与计算机相同，人脑也是二进制在起作用
- 头脑聪明与否是由大脑的“线路”的复杂程度及神经键的数量决定的……………（ 5 ）
- 五亿个神经细胞各自约有一千至一万个神经键
- 想像力、创造力等也是由大脑的“线路”决定的
- 造就聪明头脑的因素是遗传还是环境…（ 9 ）
- 大脑组织在出生后三年内就发育了百分之七十左右
- 遗传对大脑是否聪明起什么作用
- 遗传基因只能决定智商是否有可能高一些
- 父亲的遗传、母亲的子宫决定胎儿大脑的发育……………（ 13 ）
- 与父亲遗传的智能高低相比，母亲的健康和体力更重要
- 第一章：准备妊娠时必须注意的事项**……………（ 15 ）

(1) 只吃色拉是不会生出一个聪明孩子的…………… (16)

母亲体内的蛋白质是构成胎儿大脑的主要原料

准备妊娠时应事先在体内贮存必要的蛋白质

(2) 要生一个聪明的孩子千万不要再穿紧身裤了…………… (18)

骨盆过窄，分娩时会导致胎儿大脑损伤

“剖腹产的孩子头脑聪明”的说法是无稽之谈

从妊娠第五个月起用“岩田带”裹腹并无科学根据

(3) 父亲强健的体魄才是决定孩子智能的重要因素…………… (24)

并非所有的“东大”毕业生都具有高智能遗传基因

生理学已证明父亲是运动员的孩子在智能发育上有许多长处

(4) 若想生一个聪明的孩子，在择偶时，与其选择一个同乡的知音，莫如寻找一位异乡的意中人…………… (28)

请尽量选择一个与自己的家乡相隔较远的男性

血缘过近则先天畸型儿的概率就会增加

- (5) 与20岁左右的生育相比30岁才是最佳生育年龄…………… (32)

35岁后的生育会使畸型儿的概率增加
25~35岁之间人在生理上、心理上均
趋于成熟,是最佳生育年龄
先天性愚型儿是由于卵子的染色体异常造成的

- (6) 若希望孩子智能高就必须有计划地生育…………… (34)

从预防药物之害的角度也建议您计划
生育
受孕后12周内最好连感冒药也不要服用

注意:请勿漏服避孕药

- (7) 可能生育出高智能孩子的最佳受孕期…………… (39)

胎儿大脑发育必须有充足的氧
建议您选择一个能为胎儿提供大量氧
的受孕期

- (8) 对于能否生一个聪明的孩子,受孕时是否达到性高潮比受孕时的体位更重要…………… (42)
- 除流入阴道深处的一小部分精子外,

其余大部分精子都将流出体外
达到性高潮时，阴道内发生的变化有
利于精子的存活，进而提高竞争
率

五代将军吉纲的母亲是典型的“教育
型妈妈”

第二章：妊娠后应注意的事项……………（ 47 ）

（9） 高蛋白食品是形成胎儿脑细胞的原料……………（ 48 ）

妊娠反应停止后的妊娠中期胎儿的脑
神经细胞开始分裂

豆腐、鸡蛋、牛奶是含人体必需的氨
基酸的高蛋白食品

（10） 缺铁会延缓胎儿的大脑发育……………（ 52 ）

妊娠期间应摄取平时两倍的铁
必须保证每天补充铁

（11） 维生素E对能否生一个聪明孩子 至关重要……………（ 55 ）

维生素E可促进脑部的毛细血管不断
增多

糙米中含有丰富的维生素E

副食中应多增加豆制品、莴苣、加芝
麻末凉拌的油菜等

（12） 妊娠期间饮食及饮水过量都是危 险的……………（ 59 ）

妊娠肥胖会导致危害胎儿的“妊娠中毒症”

饮食的质比量更重要，营养均衡摄取
才能防止热量过剩

(13) 没有足够的新鲜的氧就不可能得到一个聪明孩子…………… (62)

缺氧会延缓胎儿大脑的发育

孕妇的房间要始终保持空气新鲜

(14) 采用腹式、胸式呼吸可为胎儿的大脑提供更多的氧…………… (68)

靠摆动双肩呼吸是不可能得到一个头脑聪明的孩子的

(15) 母亲的血液循环良好有益于胎儿大脑发育…………… (72)

每天洗澡、做孕妇操可促进血液循环

散步是有益的运动，而乘车或乘飞机

长途旅行是不可取的

(16) 香烟对胎儿的大脑有害…………… (76)

吸烟的母亲生的孩子甚至上了小学计

算能力依然很差

肺部受损就失去了为胎儿提供充足氧

的保证

(17) 妊娠期饮酒有碍胎儿的大脑发育…………… (79)

母亲饮酒，腹中的胎儿也会出现醉酒

现象

父亲哪怕是个酒鬼对孩子的大脑也无
任何影响

- (18) 此类嗜好品及刺激性饮食对胎儿
的大脑发育极为不利…………… (82)

请用美国咖啡代替含咖啡因的煮咖啡、
茶等

请尽量少用辛辣调味品及盐

注意：过多食用甜食后患无穷

- (19) 动物身上带有各种可能侵害胎儿
大脑的病原体…………… (87)

食用牛排时，请务必烤透后再吃
保护胎儿使其不受影响大脑发育的住
血原虫的危害

请暂时远离您饲养的可爱小动物

- (20) 胎儿甚至能听到父母吵架的声音
…………… (89)

玻璃的破碎声也会使胎儿身体震颤
巴赫的“G弦上的咏叹调”的节奏与
母亲的心搏率相同

- (21) 胎教不等于对胎儿进行教育…………… (93)

妊娠期间读比较难理解的书会产生相
反效果

胎教充其量不过是安定孕妇情绪的一
种手段

- (22) 妊娠期内的性生活对胎儿有益无
害…………… (95)

夫妇间的争吵会对胎儿产生不良影响
性交时，不会对胎儿带来任何不良影
响的体位

- (23) 分娩时避免胎儿脑部损伤的训练
法…………… (98)

浅呼吸——短促呼吸——肌肉松弛法
弗雷德里克三世的一次愚蠢的试验

第三章：如何促进婴儿大脑迅速发育…… (101)

- (24) 只有母乳才是婴儿大脑不可缺少
的最佳营养品…………… (102)

产后六个月内，婴儿大脑迅速增加到
原来的两倍

无论多么好的牛奶也不如母乳

- (25) 确保婴儿大脑反应灵敏的也是母
乳…………… (106)

母乳中所含的不饱和脂肪酸起着重要
作用

决定大脑反应如何的髓鞘，70%是在
三岁之前形成的

- (26) 请放心：分泌母乳是母性的本能… (108)

产妇一般在产后48~76小时之后才开
始分泌乳汁

让婴儿口衔乳头不仅仅是为了授乳

- (27) 促进婴儿大脑发育的是母亲的爱抚…………… (113)
- 母亲的声音、心跳、抚摸都会给新生儿的大脑以刺激
- 缺少母爱，会对婴儿大脑发育产生严重影响
- (28) 如果真心希望孩子将来头脑聪明，请务必休六个月以上的产假…………… (115)
- 不安感、精神紧张是婴儿大脑发育的大敌
- 动物学家的实验证明了母亲的重要性
- (29) 摇篮、高举婴儿的游戏对婴儿大脑发育大有益处…………… (120)
- 对未满六个月的婴儿不必担心其会养成老要人抱的习惯
- 整天睡在床上的婴儿大脑发育迟缓
- (30) 边授乳边看电视等于放弃要一个聪明孩子的希望…………… (124)
- 婴儿总是试图寻找母亲的身影、声音
- 新生儿也能分辨出人的面孔与其它东西的不同
- 母亲的低低细语、催眠曲等可促进婴儿的大脑发育
- (31) 老让婴儿独自玩，其大脑得不到迅速发育…………… (126)

老喜欢单独外出的母亲是培养不出一个头脑聪明的孩子的
如果外出请尽量带孩子去绿树成荫的公园

(32) 旋转木马有助于婴儿的大脑发育
..... (131)

要注意同时刺激婴儿大脑的视觉和听觉神经

仅仅有玩具是远远不够的

(33) 婴儿手中的小摇铃才是提高智能的第一步..... (134)

产后3~4个月就应开始对婴儿进行使用手的训练

没有玩具婴儿智能发育将受影响

(34) 语言是促进婴儿大脑发育的重要基础..... (138)

婴儿的语言是从母亲的招呼声开始学起的

要重视婴儿要吃奶、要喝水时所使用的独特的表达方式

(35) 能促进婴儿大脑发育的宝宝房间..... (141)

宝宝房间应空气流通, 阳光充足

厚被子、高枕头等都不利于婴儿大脑发育

应每小时开一次窗，以保持室内空气
清新

接吻的产生与断奶时的体验关系密切

第四章：七个月以上婴儿的注意事项……（146）

（36） 婴儿围栏不利于孩子的大脑发育
……（147）

孩子一会爬就应拆除围栏

会爬之前的各种练习可促进大脑发育

（37） 下列断奶食品可促进大脑发育…（150）

胆固醇含量高的鸡蛋是理想的断奶食

品

将含大量人体必需的氨基酸的豆制
品、肉、鱼等加工成易于消化的
食品

不妨尝试一下把含钙、钾丰富的小鱼
做成鱼酱

**（38） 请务必每天补充对大脑有益的维
生素……（154）**

哪些维生素有益于大脑发育

（维生素B族中含有多对大脑发育
极为重要的成分）

（维生素C可防止精神紧张、促进毛
细血管发育）

（维生素D对头骨发育是不可缺少
的）

(维生素E是大脑发育的关键)

不要一味偏重维生素制剂，而应注意

平时多从每天的饮食中摄取

(39) 甜食是大脑发育的大敌…………… (156)

即使未加糖的果汁仍含糖

血糖上升会影响食欲，使大脑得不到

必要的营养

(40) “能睡的孩子长得快”这也适用于大脑发育…………… (161)

血液大多是在睡眠时向大脑集中的

尽量减少噪音及不悦耳的声音，为婴

儿创造良好的睡眠环境

(41) 过早开始急于求成的“天才教育”会适得其反…………… (166)

这种“天才教育”无异于让只能接收

中波的半导体输入调频信号

对还不能自由运用语言的幼儿，填鸭

式地教授理论知识会引起混乱

(42) 若想要孩子头脑聪明，就不能使其成为一个“电视迷”…………… (168)

电视充其量不过是单方面的语言交流

请为孩子创造一个电视节目中所没有

的相互交流的语言环境

(43) 提高婴幼儿智能的诀窍是使用手的训练…………… (172)